



# Glykämischer Index: Tabelle nach Lebensmittelgruppen

## Was ist der Glykämische Index?

Der Glykämische Index (GI oder GLYX) zuckerhaltiger Nahrung gibt an, wie stark diese den Blutzuckerspiegel beeinflusst, d. h. wie schnell die in diesem Lebensmittel enthaltenen Kohlenhydrate in das Blut aufgenommen werden.

Glukose (Traubenzucker) ist dabei die Bezugsgröße, denn Glukose lässt den Blutzucker rasch ansteigen. Daher wird ihr ein Wert von 100 zugeordnet. Die anderen Lebensmittel haben einen niedrigeren Wert, das bedeutet, der darin enthaltene Zucker wird langsamer ins Blut aufgenommen. Faktoren wie der Grad der Verarbeitung und die Zubereitungsart eines Lebensmittels bestimmen den GI.

Es empfiehlt sich, bevorzugt Nahrungsmittel mit einem niedrigerem GI zu sich zu nehmen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel gehören dazu. Die Angaben zum Glykämischen Index sind immer nur Näherungswerte.

### Brot und Backwaren

#### Niedriger Glykämischer Index

- Haferkleibrot
- Haferkleiekekse und ungezuckertes Hafergebäck
- Pumpenmichel
- Schrotbrot

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Käsepizza
- Käse-Tortellini
- Mischbrot
- Roggenmischbrot
- Roggenvollkornbrot
- Vollkornknäckebrot
- Vollkornbrot mit ganzen Körnern

#### Hoher Glykämischer Index

- Bagels
- Croissants
- Französisches Baguette
- Hefengebäck
- Kräcker
- Krapfen
- Toast
- Waffeln
- Weißbrot/Brötchen

### Frühstückscerealien und Getreideflocken

#### Niedriger Glykämischer Index

- Kleieflocken
- Vollkornhaferflocken

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Fertigmüsli mit Zuckerzusatz
- Haferflocken
- Haferbrei
- Vollkornmüsli ohne Zucker

#### Hoher Glykämischer Index

- Cornflakes
- Pops

### Getreide, Teigwaren, Kartoffeln

#### Niedriger Glykämischer Index

- Glasnudeln
- Quinoa
- Spaghetti und andere Teigwaren aus Hartweizen
- Vollkornspaghetti
- Vollkornnudeln

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Basmatireis
- Bulgur
- Buchweizen
- Gnocchi
- Hirse
- Langkornreis (gekocht)
- Mais (Gemüsemais)
- Polenta
- Vollkornreis
- Wilder Reis

#### Hoher Glykämischer Index

- Kartoffeln
- Kartoffeln (gebacken)
- Kartoffelbrei
- Kartoffelpüree
- Pommes frites
- Popkorn
- Weißer Reis (gekocht)

### Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten

#### Niedriger Glykämischer Index

- Dosenlinsen
- Dosenerbsen
- Erdnüsse
- Hülsenfrüchte
- Kidneybohnen
- Linsen
- Rote Linsen
- Sojabohnen
- Trockenerbsen
- Weiße Bohnen

### Gemüse

#### Niedriger Glykämischer Index

- Auberginen
- Brokkoli
- Grüne Salate
- Grüne Bohnen
- Möhren, roh
- Paprika
- Pilze
- Radisheschen/ Rettich
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Sauerkraut
- Sojasprossen
- Spinat
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Grüne Erbsen
- Rote Beete
- Zuckermais

#### Hoher Glykämischer Index

- Kürbis
- Möhren, weich gekocht

### Obst

#### Niedriger Glykämischer Index

- Äpfel
- Aprikosen, frisch
- Erdbeeren
- Grapefruits
- Kirschen
- Kiwis
- Orangen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Ananas
- Aprikosen (in Dosen)
- Aprikosen (getrocknet)
- Bananen
- Honigmelonen
- Mangos
- Papayas
- Rosinen

### Getränke

#### Niedriger Glykämischer Index

- Buttermilch
- Grapefruitsaft
- Orangensaft
- Sojamilch

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Apfelsaft
- Fruchtsaltgetränke, Fruchtnektare
- Trinkmilch, 3,5 % Fett

#### Hoher Glykämischer Index

- Limonaden
- Bier

### Zucker und Süßes

#### Niedriger Glykämischer Index

- Fruktose (Fruchtzucker)
- Bitterschokolade mehr als 70 % Kakaoanteil

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Eiscreme
- Honig
- Konfitüre, Marmelade
- Laktose (Milchzucker)
- Schokolade
- Müsliriegel
- Haushaltszucker

#### Hoher Glykämischer Index

- Traubenzucker
- Maltose (Malz Zucker)

### Milchprodukte

#### Niedriger Glykämischer Index

- Fruchtojoghurt (fettarm)
- Magermilch
- Milch
- Joghurt

#### Mittlerer Glykämischer Index

- Milchprodukte mit Zuckerzusatz